Dieser Schmerz ist nicht meiner von Mark Wolynn

VISIT...

LANZAROTE Caliente.COM

Dieser Schmerz ist nicht meiner

Wie wir uns mit dem seelischen Erbe unserer Familie aussöhnen
Von Mark Wolynn



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Was, wenn deine größten Macken gar nicht deine sind? Was, wenn du – ohne es zu wissen – die zerstörerischen Verhaltensmuster deiner Großmutter wiederholst oder unter den Ängsten deines Vaters leidest? Das mag verrückt klingen, ist aber wissenschaftlich belegt. Diese Blinks zu Dieser Schmerz ist nicht meiner (2017) erklären, wie es sein kann, dass dir die einschneidenden Erlebnisse deiner Vorfahren sprichwörtlich in den Knochen stecken – und warum du dich deiner Familiengeschichte stellen musst, um deine eigenen Ängste zu überwinden.

Wer diese Blinks lesen sollte

Menschen, die sich psychisch angeknackst fühlen oder unter Ängsten leiden
Alle, die nach einem Weg suchen, mit der Beziehung zu ihren Eltern umzugehen
Jeder, der sich für spannende neue Erkenntnisse aus der Psychologie interessiert

Wer das Buch geschrieben hat

Mark Wolynn gilt weltweit als einer der führenden Experten auf dem Gebiet der transgenerationalen Traumata. Er lehrt als Gastdozent an verschiedenen renommierten Hochschulen und Instituten und gründete 2002 das Family Constellation Institute. Dort hilft er Menschen mit Depressionen und Angstzuständen, ihre Leiden zu überwinden, indem er den Fokus auf vererbte Familientraumata legt. Er fasste diesen Ansatz zur Selbsthilfe in seinem Buch Dieser Schmerz ist nicht meiner zusammen, für das er 2016 mit dem Silver Nautilus Book Award in der Rubrik Psychologie ausgezeichnet wurde.

Was drin ist für dich: Eine spannende Reise zu den Ursprüngen deiner Macken und Ängste.

Mark Wolynn war kurz davor, auf einem Auge zu erblinden. Auf der Suche nach Heilung und Antworten reiste er um die halbe Welt, nur um am Ende bei sich selbst anzukommen: bei der Erkenntnis, dass er sich mit seinen Eltern aussöhnen musste, um zu genesen.

So erfuhr er auch den Grund für die gestörte körperliche Bindung zwischen ihm und seiner Mutter. Er kam per Zangengeburt zur Welt und sah so mitgenommen aus, dass sich seine Mutter zunächst überwinden musste, ihr Baby in den Arm zu nehmen. Beide Traumata – das seiner Mutter und sein eigenes – saßen ihm noch Jahrzehnte später im Körper und waren der Ausgangspunkt für viele seiner emotionalen und körperlichen Probleme. Er lernte, seiner Mutter zu vergeben und Frieden zu finden. So erlangte er am Ende auch sein volles Augenlicht zurück.

Dieser Schmerz ist nicht meiner
Wie wir uns mit dem seelischen Erbe unserer Familie aussöhnen
Von Mark Wolynn



Buch (Komplettfassung)
Worum geht's
Was, wenn deine größten Macken gar nicht deine sind? Was, wenn du – ohne es zu wissen – die zerstörerischen Verhaltensmuster deiner Großmutter wiederholst oder unter den Ängsten deines Vaters leidest? Das mag verrückt klingen, ist aber wissenschaftlich belegt. Diese Blinks zu Dieser Schmerz ist nicht meiner (2017) erklären, wie es sein kann, dass dir die einschneidenden Erlebnisse deiner Vorfahren sprichwörtlich in den Knochen stecken – und warum du dich deiner Familiengeschichte stellen musst, um deine eigenen Ängste zu überwinden.
Wer diese Blinks lesen sollte
Menschen, die sich psychisch angeknackst fühlen oder unter Ängsten leiden

Alle, die nach einem Weg suchen, mit der Beziehung zu ihren Eltern umzugehen
Jeder, der sich für spannende neue Erkenntnisse aus der Psychologie interessiert

Wer das Buch geschrieben hat

Mark Wolynn gilt weltweit als einer der führenden Experten auf dem Gebiet der transgenerationalen Traumata. Er lehrt als Gastdozent an verschiedenen renommierten Hochschulen und Instituten und gründete 2002 das Family Constellation Institute. Dort hilft er Menschen mit Depressionen und Angstzuständen, ihre Leiden zu überwinden, indem er den Fokus auf vererbte Familientraumata legt. Er fasste diesen Ansatz zur Selbsthilfe in seinem Buch Dieser Schmerz ist nicht meiner zusammen, für das er 2016 mit dem Silver Nautilus Book Award in der Rubrik Psychologie ausgezeichnet wurde.

Was drin ist für dich: Eine spannende Reise zu den Ursprüngen deiner Macken und Ängste.

Mark Wolynn war kurz davor, auf einem Auge zu erblinden. Auf der Suche nach Heilung und Antworten reiste er um die halbe Welt, nur um am Ende bei sich selbst anzukommen: bei der Erkenntnis, dass er sich mit seinen Eltern aussöhnen musste, um zu genesen.
So erfuhr er auch den Grund für die gestörte körperliche Bindung zwischen ihm und seiner Mutter: Er kam per Zangengeburt zur Welt und sah so mitgenommen aus, dass sich seine Mutter zunächst überwinden musste, ihr Baby in den Arm zu nehmen. Beide Traumata – das seiner Mutter und sein eigenes – saßen ihm noch Jahrzehnte später im Körper und waren der Ausgangspunkt für viele seiner emotionalen und körperlichen Probleme. Er lernte, seiner Mutter zu vergeben und Frieden zu finden. So erlangte er am Ende auch sein volles Augenlicht zurück.
Wolynns Fall ist ein eindrucksvolles Beispiel für das kontroverse, aber ungeheuer spannende Feld der Traumatherapie. Diese Blinks erklären, wie sich traumatische Erfahrungen von einer Generation auf die nächste übertragen können, und wie es gelingt, sie zu überwinden.
Du erfährst außerdem,
wie die Traumata deiner Verwandten der Grund für deine Ängste sein können,
wie du diesen versteckten Verletzungen über Freudsche Versprecher auf die Schliche kommst, und
wie wichtig es für deine Gesundheit ist, dass du dich mit deinen Eltern aussöhnst.

Es scheint ein genetisches Familiengedächtnis für traumatische Erlebnisse zu geben.

Mit Sicherheit hast auch du dich schon als Hobby-Genetiker versucht. Wir sehen Kinder an und sagen: „Die braunen Augen hast du von

deiner Mutter", oder „Du hast denselben stämmigen Körperbau wie dein Großvater." Schwieriger wird es schon bei Charaktereigenschaften. Aber gar Traumata? Ist es wirklich vorstellbar, dass wir einander negative Erfahrungen vererben?
Die Suche nach einer Antwort geht im wahrsten Sinne unter die Haut, in die Welt der Ei- und Samenzellen. Rein biologisch gesehen beginnt dein Leben schon mit der Entwicklung der unbefruchteten Eizelle im Körper deiner Mutter. Und die wiederum ist schon da, während sich deine Mutter noch im Bauch deiner Oma befindet. Es klingt verrückt, aber genetisch betrachtet sind sich während der Schwangerschaft deiner Großmutter drei Generationen begegnet.
Noch faszinierender ist das, was Zellforscher herausgefunden haben. Vieles deutet darauf hin, dass einschneidende Erlebnisse nachhaltige Spuren in Ei- und Samenzellen hinterlassen können, deren Auswirkungen sich auf Folgegenerationen übertragen. Bei Versuchen mit Mäusen und Ratten hatten stressbelastete Muttertiere deutlich kürzere Tragezeiten und gaben das Trauma offensichtlich an ihre Nachkommen weiter. Die Frühgeburten häuften sich noch in der dritten Generation nach der Stressbelastung!
Der Zellbiologe Bruce Lipton fasst das Ganze so zusammen: Die Emotionen einer Mutter prägen den Genausdruck ihrer Nachkommen. Die Hormone und Informationssignale ihres Körpers aktivieren bestimmte Rezeptorproteine in den Zellen ihrer ungeborenen Kinder, die sich wiederum auf physiologische Prozesse wie den Stoffwechsel auswirken. Das hat vermutlich evolutionsbiologische Gründe: Chronische Emotionen wie Angst oder Wut konnten ein Kind quasi genetisch auf die gefährliche Umwelt vorbereiten, in die es hineingeboren werden würde.
Diese Fähigkeit zur Weitergabe von Emotionen hat auch ihre Schattenseiten. Der Neurowissenschaftler Eric Nestler zeigte in einer Studie aus dem Jahr 2014, dass die Kinder von Frauen, die nach den Anschlägen vom 11. September 2001 in New York posttraumatische Belastungsstörungen entwickelten, ihrerseits einen erhöhten Cortisolspiegel hatten. Sie reagierten z.B. empfindlicher auf laute Geräusche und unbekannte Menschen.
Mit anderen Worten: Wir können also tatsächlich Ängste in uns tragen, die unsere Eltern vor uns durchlitten haben.

Das Trauma eines Familienangehörigen kann sich biologisch auf die nächste Generation übertragen.

Wir alle haben bestimmte Ängste und Verhaltensmuster, in die wir immer wieder verfallen. Sie wirken sich oft besonders auf unsere zwischenmenschlichen Beziehungen aus. Schon Sigmund Freud war überzeugt, dass viele Ängste auf ungelöste Traumata zurückgehen, die wir im Laufe unseres Lebens immer wieder durchleben. Aber was,

wenn es nicht mal deine eigenen Traumata sind, sondern die deiner Eltern?
Die Qualität der Beziehung zu unseren Eltern beeinflusst unsere Beziehung zu uns selbst, zu unseren Partnern und schließlich auch die zu unseren eigenen Kindern. Nehmen wir z.B. an, eine Mutter – nennen wir sie Maria – tut sich schwer, körperliche oder emotionale Nähe zu ihrer Tochter Lea aufzubauen. Dann kann es sein, dass auch Lea Schwierigkeiten hat, ihren eigenen Kindern unbeschwert nah zu sein.
Das bedeutet natürlich im Umkehrschluss, dass möglicherweise schon Marias Bindung zu ihrer Mutter, Leas Großmutter, gestört war. Menschen neigen dazu, das Erziehungsverhalten, das sie selbst als Kinder erfahren haben, an ihre eigenen Kinder weiterzugeben, und zwar im Guten wie im Schlechten. Für dich bedeutet das: Deine Schwierigkeiten im Umgang mit dir selbst und anderen Menschen gehen womöglich schon auf die schwierigen emotionalen Erfahrungen deiner Mutter zurück!
Dazu kommt, dass möglicherweise schon vor deiner Geburt bestimmte emotionale Muster in deinem Gehirn verankert wurden. Wir erinnern uns an die Erkenntnisse von Zellbiologe Bruce Lipton: Die Gefühle einer Mutter – von Angst und Stress über Ruhe und Zuversicht bis zu Euphorie – wirken sich durch die Membranen hindurch auf die physiologischen Prozesse in den Zellen ihres heranwachsenden Kindes aus. Diese Zellen bilden später wiederum die Grundlagen für die Persönlichkeit des Kindes. Es spielt also auch eine Rolle, mit welchen Gefühlen eine Mutter der Geburt ihres Kindes entgegensieht.
Der Familientherapeut Bert Hellinger glaubt sogar, dass wir die Traumata naher Familienmitglieder aus einer Art „unbewussten Loyalität“ heraus wiederholen. Das könnte z.B. ein Mann sein, der die Suchterkrankung des vom Schicksal gebeutelten Großvaters wiederholt, weil er sich unbewusst mit dessen Leid solidarisiert. Oder die Entscheidung einer Frau für einen emotional verschlossenen und kontrollierten Lebenspartner, mit der sie unbewusst das Schicksal ihrer Mutter reinszeniert. Loyalität bedeutet in diesem Zusammenhang die stille Überzeugung, es selbst nicht besser haben zu dürfen als die Eltern.
Bert Hellingers Therapieansätze wie die Familienaufstellung sind sowohl in der Öffentlichkeit als auch in Fachkreisen höchst umstritten. Es ist aber durchaus möglich, dass seine Theorien in Ansätzen eine weitere Erklärung dafür liefern, wie und warum wir die Leiden früherer Generationen wiederholen.

Unbewusst verwendete Schlüsselworte können den Weg zu verborgenen Traumata weisen.

Wenn das alles so unbewusst passiert, wie kann man die Traumata

dann eigentlich finden und heilen? Wolynn sagt: mithilfe von Freudschen Versprechern, also unbewussten, aber auffälligen Worten und Ausdrücken, die die Betroffenen verwenden. Sie sind wie Schlüssel zu verborgenen Verletzungen.
Du kennst das vielleicht selbst: Du kannst Wort für Wort beschreiben, was du an deinem freien Tag gemacht hast. Aber wenn du einen emotionalen Konflikt oder deine verletzten Gefühle beschreiben sollst, kommst du ins Stocken. Das hat damit zu tun, wie dein Gehirn Erlebnisse abspeichert.
Das Langzeitgedächtnis besteht aus zwei Komponenten: dem deklarativen und dem nicht-deklarativen oder auch prozeduralen Gedächtnis. Das deklarative Gedächtnis ist wie ein Regal voller Bücher. Du kannst die Erinnerungen wie Bücher aufklappen und nachlesen. Die Ereignisse sind sprachlich geordnet, greifbar und verständlich. Das nicht-deklarative Gedächtnis dagegen speichert Erlebnisse, die du weniger leicht in Worte fassen kannst, also z.B. Prozesse wie die motorischen Abläufe beim Fahrradfahren oder Schwimmen.
Traumatische Erfahrungen werden im nicht-deklarativen Gedächtnis gespeichert. Das Erlebnis war also so intensiv und überwältigend, dass dir die Worte fehlen, um es zu beschreiben. Ohne diese Worte kannst du solche Erlebnisse aber nicht in ihre Einzelteile zerlegen, einordnen oder vermessen. Du weißt nicht, wo sie anfangen und aufhören. Meist kannst du dich dadurch sogar nicht einmal richtig an sie erinnern.
Das führt dann dazu, dass z.B. Angstpatienten nicht direkt von ihren Symptomen auf Traumata rückschließen können. Nehmen wir an, eine Frau ist als junges Mädchen nur mit Mühe aus einem brennenden Haus entkommen. Als Erwachsene hat sie Angst vor Kerzen, Rauch und Feuer. Sie reagiert verstört auf laute und alarmierte Rufe oder Männer in dunklen Uniformen und Anzügen. Sie ist sich aber nicht bewusst, dass alle diese Einschränkungen auf ein ganz konkretes Kindheitserlebnis zurückgehen.
Um diese Verknüpfung herzustellen und das versteckte Trauma zu finden, suchen Traumatherapeuten nach bestimmten Signalwörtern. Sie gehen davon aus, dass die unausgesprochenen Traumata unseres Lebens unbeschrieben in uns weiterleben und hin und wieder in Form von bestimmten Äußerungen oder Verhaltensweisen an die Oberfläche drängen.
Wolynn berichtet z.B. von seiner Klientin Gretchen, die in einer Sitzung davon sprach, „verdampfen“ und „verglühen“ zu wollen. Wolynn deutete das als Hinweis auf ihren Umgang damit, dass eines ihrer Familienmitglieder im Holocaust ermordet wurde.
Der ganze Weg zum Trauma führt über die Schlüsselsprache.

Wie also machen wir das greifbar, für das wir keine Worte haben? Indem wir die zuvor erwähnten Schlüsselworte und -handlungen zu einer ganzen Schlüsselsprache verbinden.
Im Grunde geht es darum, in diesen unbewusst verwendeten, aber auffälligen Aussagen und Verhaltensweisen nach einer Art rotem Gefühlsfaden zu suchen. Dafür muss uns jemand die richtigen Fragen stellen und zuhören. Welche Worte oder nonverbalen Signale kommen immer wieder auf? Hinter welchen verbirgt sich eine besonders starke Emotion?
Das können unterschiedliche Symptome sein: Manchmal beschreibt der Verletzte immer wieder eine ganz bestimmte Art von Angst. Manchmal taucht in seinen Äußerungen immer wieder ein ganz bestimmter Schmerz auf, der ihn offensichtlich schwer beschäftigt. In anderen Fällen verbirgt sich das wahre Trauma hinter der Angst, dem Partner, der Familie oder dem Job nicht gerecht zu werden. In all diesen Fällen beschreibt die betroffene Person Beschwerden oder Ängste, die auf eine viel tiefer liegende Verletzung deuten.
Außerdem müssen wir herausfinden, wann diese Symptome zum ersten Mal auftraten. Was war zu diesem Zeitpunkt im Leben des Betroffenen los? Hat jemand in der Familie möglicherweise im gleichen Alter ein Trauma erlitten? Eine solche Parallele könnte ein starkes Indiz für ein transgenerationales Trauma sein. Es könnte z.B. sein, dass das Kind einer Frau, die die traumatischen Erlebnisse vom 11. September im Alter von 35 Jahren erlebt hat, später selbst mit Mitte 30 anfängt, auffällig panisch und verstört auf laute Geräusche zu reagieren.
Überhaupt kann diese Schlüsselsprache helfen, die Beziehung zu den eigenen Eltern zu verstehen. Unsere Eltern sind der Ursprung aller Dinge in unserem Leben. Da wäre es nur natürlich, wenn sie auch der Ursprung unserer Probleme sind. Um herauszufinden, ob das so ist und ob wir vielleicht sogar ein Trauma erleiden, das ursprünglich ihnen widerfahren ist, müssen wir unser Verhältnis zu ihnen aufarbeiten.
Dabei kann es helfen, die verborgenen Gefühle gegenüber den Eltern in Worte zu kleiden, sogenannte Schlüsselbeschreibungen. Was wolltest du deinen Eltern schon immer mal sagen? Was hat dir weh getan? Wenn dabei – in einem geschützten Umfeld – Sätze herauskommen wie „Meine Mutter hat sich nie wirklich für mich interessiert“, sind diese Worte der Zugang zu Gefühlen, die uns oft selbst nicht bewusst sind. Sie sagen dann mehr über uns selbst aus, als über die Person, über die wir sprechen.

Die Schlüsselbeschreibungen führen uns oft zu vier unbewussten Themen.

Die Beziehung zu unseren Eltern ist schon eine verrückte Kiste. Wenn man klein ist, passt kein Blatt zwischen uns. Später, wenn wir flügge

werden, können viele Menschen kaum weit genug von ihnen wegkommen. Und irgendwann beschäftigen wir uns immer mehr damit, wie sehr uns diese Beziehung geprägt hat.
Die Schlüsselbeschreibungen unserer Eltern und nahen Bezugspersonen können Dinge zutage fördern, die wir tief vergraben haben: alte Verletzungen, die Ablehnung gegenüber dem einen und die stärkere Bindung zum anderen Elternteil – Verhaltensmuster, die wir vielleicht selbst wiederholen. Wolynn unterteilt diese verborgenen und unbewussten Traumata in vier Themen:
Das Verschmolzensein mit den Gefühlen und Verhaltensweisen eines Elternteils: Diese Verbindung haben wir bereits an Beispielen wie der Tochter durchgespielt, die sich unbewusst kontrollierte und unterkühlte Partner sucht, weil ihre Mutter mit einem verschlossenen Mann lebte. Das heißt, die betroffene Person solidarisiert sich unbewusst so stark mit dem Schmerz eines Elternteils, dass sie diese – oft negativen – Verhaltensmuster nachahmt.
Die Ablehnung eines Elternteils: Wenn die Beziehung zu einem Elternteil besonders belastet ist, ist die Frage, was genau man diesem Elternteil vorwirft. Es ist wichtig, sich klar zu werden, warum man genau diese Wesenszüge ablehnt. Sonst kann es passieren, dass man die Verletzung und die Vorwürfe zu Unrecht auf andere Beziehungen überträgt. Dann wirft man am Ende vielleicht dem Partner Reserviertheit vor, obwohl man selbst scheut, sich zu binden.
Ein Bruch in der Bindung zur Mutter: Neugeborene sind geradezu süchtig nach der Nähe und Geborgenheit ihrer Mutter. Wenn sie dann plötzlich für einen längeren Zeitraum von ihr getrennt werden, können sie mit seelischen und körperlichen Entzugserscheinungen reagieren. Sie empfinden die Trennung als lebensbedrohlich, weil sie es nicht besser wissen können. Manche Kinder verlieren dadurch ihr kindliches Urvertrauen und sind später auch als Erwachsene misstrauisch, zurückhaltend und zeigen große Verlustangst in ihren Beziehungen.
Die Identifikation mit einem anderen Mitglied: In anderen Fällen kann es sein, dass sich der Betroffene unbewusst mit den Traumata eines anderen Familienmitglieds solidarisiert. Wolynn berichtet von einem Klienten, der schwere Aggressionsprobleme hatte. Später stellte sich heraus, dass der Großvater die Kinder früher geschlagen und sogar einen anderen Menschen getötet hatte.
Es kann also durchaus sein, dass unsere unbewussten Konflikte mit den negativen Erfahrungen unserer direkten Vorfahren zu tun haben. Demnach lohnt es sich, sich mit der eigenen Familiengeschichte zu beschäftigen. Weißt du, welche Traumata deine Eltern und Großeltern erlebt haben?

Der Weg zum Ursprung des Traumas kann über eine sprachliche Analyse und eine Familiengenealogie führen.

Hand aufs Herz: Hast du irgendeine Angst, die besonders tief sitzt? Keine Angst, deine Gedanken kann niemand hören. Horche tief in dich hinein. Das kann eine ganz diffuse Furcht sein, wie ein immer wiederkehrender Albtraum aus der Kindheit, z.B. die unbegründete Angst, „zur falschen Zeit am falschen Ort zu sein“.
Genau diese Angst formulierte Wolynns Klientin Pam. Im Laufe der vertraulichen Gespräche stellte sich heraus, dass sie unbewusst ein Trauma beschrieb, das ihre Mutter erlebt hatte. Ihr Bruder, Pams Onkel, wurde im Alter von 11 Jahren von Nachbarskindern getötet. Pams größte Angst ging also auf eine Angst ihrer Mutter zurück. Ihre Gefühle zum Tod ihres Bruders waren der Ursprung von Pams transgenerationalem Trauma: ihrem Schlüsseltrauma.
Mit ihrem Schlüsselsatz, also der Angst, wie ihr Onkel „zur falschen Zeit am falschen Ort sein zu können“, brachte Pam unbewusst die Gefühle auf den Punkt, die mit dem Familientrauma verknüpft sind. Die These, dass sich traumatische Erfahrungen wie genetische Merkmale in den Körper eines Menschen einschreiben und auf seine Nachkommen übertragen können, ist also nicht unbegründet. Zellforscher haben wiederholt nachgewiesen, dass besonders intensive Gefühle epigenetische Merkmale in den Zellen und der DNA eines Menschen verändern können.
Wie also gelangt man an den Ursprung allen Leids, zum Schlüsseltrauma? Wolynn schlägt zwei Möglichkeiten vor: die Brückenfrage und das Genogramm.
Bei der Brückenfrage wird ein Schlüsselsatz wie „Ich habe Angst, ich könnte ein Kind verletzen“ zu einer Frage umformuliert: Wer in der Familie könnte sich so etwas vorgeworfen haben? Hat jemand ungewollt mit seinem Verhalten seinen oder anderen Kindern geschadet? Im Falle der Klientin Lisa stellte sich so z.B. heraus, dass ihre Großeltern bei der beschwerlichen Auswanderung nach Amerika ein Kind verloren hatten.
Bei einem Genogramm wird das Ganze visualisiert. Man erstellt einen möglichst vollständigen Stammbaum der letzten drei oder vier Generationen und notiert besonders einschneidende und traumatische Erlebnisse neben den Namen der betroffenen Verwandten. Der Schlüsselsatz wird oberhalb des Genogramms notiert und dient als Ausgangspunkt für die Frage, wer in der Familie guten Grund gehabt hätte, die eigenen Gefühle mit einem solchen Satz zu beschreiben. Wenn man es schafft, diese Verknüpfung herzustellen, kann man endlich mit der Therapie des Schlüsseltraumas beginnen.

Positive Visualisierungen und Rituale sind ein erster Schritt zur Linderung.

Mithilfe einer intensiven Auseinandersetzung mit der eigenen Familiengeschichte lernt man also sein Schlüsseltrauma kennen. Man

weiß, welche Person aus dem näheren Umfeld das Trauma erlebt hat, das einem selbst im Körper steckt. Um sich Stück für Stück von diesen Gefühlen zu befreien, muss man nun sein Gehirn überlisten.
Wir können schlecht in unsere Gene eingreifen. Aber wir können den Gefühlen, die womöglich tief in unseren Genen erzeugt werden, positive Gefühle entgegensetzen. Dazu müssen wir die Kraft der Gedanken nutzen. Im Grunde funktioniert alles über visuelle Vorstellungen. Ängste sind Schreckensszenarien, die wir zwar nicht in Worte fassen können, aber uns im Geiste in den grellsten Farben ausmalen. Genau diesen schlimmen und diffusen Bildern müssen wir schöne Bilder entgegenhalten.
Beim Yoga oder der Meditation erzeugen geführte Fantasiereisen beruhigende Bilder im Kopf, die helfen, loszulassen und Stress abzubauen. Genau diese positive Kraft der Gedanken wird eingesetzt, um Phobien und Ängste zu lösen. Entscheidend dafür ist die Lernfähigkeit des Gehirns bis ins hohe Alter. Eine neue Erfahrung schlägt eine Schneise ins neuronale Netzwerk. Wenn man diese neue Verbindung öfter nutzt, baut das Gehirn sie zur vielbefahrenen Nervenbahn aus.
Der Neuropsychologe Donald Hebb sagte dazu: „Neurons that fire together, wire together." Du kannst deinem Gehirn also buchstäblich antrainieren, einen bestimmten Reiz mit positiven Gefühlen zu verknüpfen. Diese positiven Erlebnisse spielen sich zwar nur in deinem Kopf ab, aktivieren aber die gleichen sensorischen und kognitiven Schaltkreise wie reale schöne Erfahrungen.
So weit, so gut. Und wie lindert man damit ein Trauma? Das Schlüsseltrauma ist das sensibelste aller Reizthemen, ein mächtiger Trigger, der lauter negative Nervenverbindungen aktiviert. Das Reizthema muss also Stück für Stück mit neuen, positiven Bildern und Emotionen verknüpft werden.
Im ersten Schritt geht es darum, die Effekte des Traumas zu lindern, besonders dann, wenn die Ängste sehr stark sind. Das können Rituale sein, die man sich antrainiert, um positive Gefühle zu triggern. Man kann sich z.B. bildlich einen Dialog mit dem Familienmitglied vorstellen, dessen Trauma man als das eigene Schlüsseltrauma identifiziert hat. Dieses imaginäre Gespräch verläuft immer positiv: Die Person spricht die Betroffenen von dem Trauma frei, weil sie nicht möchte, dass andere unter ihrem Trauma leiden.
Das muss gar nicht komplett im Kopf ablaufen. Man kann es sich z.B. auch zum Ritual machen, vor dem Einschlafen ein Foto dieses Familienmitglieds anzuschauen und ganz gezielt positive Erinnerungen zu aktivieren oder sich der Person gegenüber auszusprechen.
Betroffene müssen sich mit ihren Eltern und Familienmitgliedern

aussöhnen, um das transgenerationale Trauma zu überwinden.
Was aber muss man tun, um das Trauma wirklich zu überwinden? Nehmen wir z.B. an, du hast ein Trauma, das wie bei so vielen Menschen auf deine Kindheit und die Beziehung zu deinen Eltern zurückgeht. Wie sollst du dein Trauma bewältigen, wenn du ihnen deine Verletzungen nicht verzeihst?
Wenn eine deiner größten Verletzungen wirklich auf einen Konflikt mit deinen Eltern zurückgeht, ist es weder förderlich noch gesund, nur über die Eltern zu klagen. Im wahrsten Sinne des Wortes: Studien haben gezeigt, dass sich eine schlechte Beziehung zu den eigenen Eltern tatsächlich negativ auf die Gesundheit auswirkt. Und zwar massiv. Menschen, die eine angespannte Beziehung zu ihrer Mutter haben, entwickeln in sage und schreibe 91% der Fälle eine schwerwiegende Erkrankung in ihrem mittleren Lebensalter.
Und damit nicht genug: Du verbaust dir vielleicht selbst den Weg zur Heilung, wenn du deinen Eltern die Schuld für deine Verkorkstheit gibst. Ihr Wissen und ihre Erfahrungen können entscheidend dafür sein, dass du das unaufgelöste Trauma endlich aufarbeiten kannst, statt es am Ende an die nächste Generation weiterzureichen. Aber die Konfrontation allein reicht nicht. Du musst deinen Eltern verzeihen. Dafür musst du dein Gehirn erneut überlisten, weil es deinen Eltern gegenüber längst voreingenommen ist. Du hast dir aus Schutz vor weiterem Schmerz antrainiert, dich v.a. an das Schlechte zu erinnern und das Gute zu verdrängen. Ohne diese guten Erinnerungen stimmt das Bild aber nicht. Denn wenn du im Frieden mit dir selbst sein willst, musst du Frieden mit deinen Eltern schließen.
Dafür kannst du versuchen, dir aus den Zusammenhängen der Familiengeschichte zu erklären, warum eure Beziehung war, wie sie war. Warum waren sie damals einfach nicht in der Lage, sich anders zu verhalten? Waren sie selbst Opfer eines Traumas, das sie selbst nie aufarbeiten konnten? Gibt es eine Verbindung zwischen diesem Trauma und deinem? Und gibt es nicht doch auch schöne Erinnerungen?
Es mag weh tun, und es mag sich anfangs vieles in dir gegen eine solche Aussöhnung sträuben. Aber es lohnt sich, den Versuch zu unternehmen. Mach dir genau bewusst, welche Eigenschaften du ablehnst, weil du sie mit deinen Verletzungen verbindest. Erst dann kannst du deinen Eltern verzeihen. Erst dann kannst du diese Verhaltensweisen selbst ablegen und so wirklich in neue Stärke umwandeln.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieser Blinks ist:
Viele deiner größten Ängste gehen vermutlich auf schwierige Erfahrungen aus deiner Kindheit zurück. Es kann aber sogar sein,

dass sie auf Traumata zurückgehen, die du nicht einmal selbst erlebt hast. Die Zellforschung hat gezeigt, dass sich einschneidende Erlebnisse tief in unsere Zellen einschreiben und sogar an die Nachkommen weitergegeben werden können. In der therapeutischen Aufarbeitung können diese verborgenen Traumata über unbewusst verwendete Schlüsselbegriffe identifiziert werden, und anschließend durch die positive Kraft der Gedanken und die Auseinandersetzung mit der eigenen Familiengeschichte überwunden werden.

Buch im Amazon Shop